

ప్రజాస్వామ్యానికి పెట్టునికొట్ట భారతదేశం

చైనా-పాకిస్తాన్ ఎత్తుగడల ఆంతర్యం

భారత - పాకిస్తాన్ దేశాల మధ్య దోరాటం తీవ్రంగా ఉరుగు తూపుతూ, అంతిమ కాళ్ళడు పంది చైనా తోక్కం కల్పించడంలో సర్వవంశమూ కదిలిపోయిందని, అచట మెండని పాకిస్తాన్ విశేషాంగమౌతి అల్పిర్ అతి భట్టో తుమర్ల పేర్కొన్నాడు. అయితే అధికాయితీలు చెప్పలేదు. చైనా తెలిసి పుటోని అంతర్వ మేమిటో తెలు తెల్ల మూతూనేవుంది. భారతదేశం ఒకటై పున పాకిస్తాన్ నేలను దుర్భాగమును ప్రతిఘటిస్తూ వుండగా చైనా నూతన భారత దేశాన్ని తెలియదంతో అనుకుంటేక్కో మేమిటో ప్రపంచదేశాలు గ్రహించ గలిగాయి.

చైనా తెలిసి పుటో దొక్క క మోతున్న ప్రభావానాలు మూడు. మొదటిది, పూలముగా పోలవము లోనూ, ముగ్గంగా అగ్నేయాసియా లోనూ కాంతి స్థలర్యాంను భంగ పరచాలని చైనా ఉద్దేశిస్తోందన్న భయాల దృవపడి రూపు కట్టుకుంటు న్నాయి. రెండవది, చైనా ప్రభా వాన్ని, కలియకుండా, చైనా దొంగిలగానూ, చైనా దొంగిలగానూ విమర్శించడంతో భారతదేశం ఒకటై సర్వ ప్రపంచ మూ కావిస్తూ ఉట్టి భారత దేశాన్ని చైనా లోగడను సహకర్షించడం మూడవది. కమ్యూనిజం కాల్పిని అంతఃప్రేయకు పాళ్ళక్క

దేశాలు చేతుకున్న ఎత్తుగడలను భంగ పరిచి వారి అధ్యాయ స్థితిలో పారచేయడం. చైనా వ్యతిరేకతూ పాలో అ మైక క్రిగా ఉంటూ వచ్చిన పాకిస్తాన్ తో చేతులు కలపడం ద్వారా చైనా పాళ్ళక్క దేశాలను కలవర పరచగలిగింది.

భారతదేశానికి చైనా అంతిమ కాటను వంశద, ఏమిట తనకు కాచే దానిని ఉపనంపారి చూపడం - ఈ భయంకరత అగింతువాక ఒక ప్రతిఘటితేవుడం గోప్యిలో మార్గలో తెలియాలి అన్నమాటలు చైనా నితో ద్వేషంవల్ల సర్వప్రపంచానికి గంభీరమైనదేవాల దృవపడ్డాయి. అలా చైనా కంపాతీ చైనా కంపాతీ పెద్ద బుద్ధులెన్నడం చైనా వారిచేతనే అని అనుకున్నట్టి చైనా విశేషాంగ మౌతి మూలతో అమెరికా సోవియటుల రహస్య ప్రభుత్వ దేశాలను సవాలుచేసి తిరు దేశాలన్న ఉద్దేశ్యము, ప్రస్తుతమైనాయి.

ఒకదానిచే ఒకటిగా చైనా కర్తవ్యంగా చేస్తున్న ఈమలం అంత ర్యాల్సగురించి చైనా విధానాలపై ముద్దంగా పరిశీలన అవుతున్న చీటి కులు వివిధ నిర్దాశాలను ప్రతిపాదిస్తున్నాడు. చైనా ఎందుకు ఈ దుడు దుకు విధానాలను అనుసరిస్తోంది?

చేవగల ఆహారం - చేప

మీరు చేపను ఆహారంగా స్వీకరిస్తే మీ ఆహారము సంపూర్ణమైనదే. చేపాన్ని యెదుకోకే చేప చాలా పుష్టికరమైన ఆహారము. చేపానికి రక్తం ఇచ్చే ఆహారము. అయినా అది పాలకన్న మాంసంకన్న గ్రుడ్లకన్న చవకగా లభిస్తుంది.

చేప నిర్మాణంలో ముఖ్య పాత్ర వహించే మాంసకృత్తులు, చేపలోనూ మాంసంలోనూ మాంసకృత్తులపాలు ఒక్కటే అయితే మాంసంలో కొవ్వు యెక్కువ. మాంసమునకు దువికరంగా పుండకపోవచ్చుమని చెప్పే లోని మాంసకృత్తులు శరీర నిర్మాణానికి, తీవ్రచాలా పోషకను నిర్మించడానికి చాలా తోడ్పడుతాయి. చేప లోని మాంసకృత్తులు అతి ఉత్తమ మైనవి.

కొన్ని రకాల చేపలలో కొవ్వు తక్కువ, కొన్నిరకాలలో తక్కువ. చాలాన్నిట్టి, చేపల గ్రుడ్లను నీటిలో వడలిన బుటపునుట్టి, చేపలకు చేసిన ఆహారాన్నిట్టి - వాటిలోని కొవ్వు పరిమాణం మారుతుంది.

చేపలో విడి వధాగము గాని చక్కెరగాని లేదు. అయితే శరీరానికి కావలసిన భావరము, శక్తి యలను చేపలంద చేపాయి. ఎముకలతోనూ తినగలిగిన పాక్రీను చేపలవంటి వాటిలో ఇవి ఎక్కువ. పముడపు చేపలలో అయెడలేదు. కాని చేపలలో ఇనుము మౌళము లేదు. అయితే "తెంగాలు చేప" అన్న రకంలో మాత్రము శక్తియుము భావరములతో కాటు కొంత ఇనుము కూడా లభిస్తుంది. కొవ్వెక్కిన చేపలో ఎ. డి.

విటమినులు యెక్కువ. కొన్ని చేపల (కాడ చేపలు, పార్క్ చేపలు) లివర్ మాన ఉపయోగము అందరికీ తెలిసిందే.

చేపల్ని వండడం చేపల్ని వండడంలో కొంత మాంసకృత్తులు పోతాయి. చేపల్ని వేయించితే దాని ఆహారపు విలువ నష్టమవుతుంది. కాని శీర్ష సంబంధమైన ఇల్లు దులు పున్నచానికి మాత్రము వేయించిన చేపలు మంచివి కావు అని శీర్షమండం కొంతకన్నం. చేపల్ని వండడంలో "వినిగ్" వాడడం మంచి అలవాటు ఉడికించడంవలన చేపలోని పోషకాహారపు విలువ కృత్తిస్తుంది. సెగ మీద కాల్చడం, వండడం మంచి విధానాలు.

"తెల్ల చేపలు" - అనడేమనాలి? రకాల చేపలు మలభంగా శీర్షమవుతాయి. అటు సంబంధమైన ఆహార వంతెనలోనూ - అవి మైత్రేపది.

అటుగొట్టుకు, కొమిటుకు, ఎక్కువ తిరుగుతూ పని చేసేవారికి చేప చాలా మంచి ఆహారమైన ఆహారము. యెడిన చేపలు, పొగపెట్టిన చేపలు, శీర్షపెట్టిన చేపలు, ఉప్పుచేసిన చేపలశీర్షం దృష్ట్యా - అంత శీర్షమైనవి కావు.

చేపలో - యెముకలు, చర్మము వనితీ రాని భాగము చాలా పుటి. సాధ్యమైనపుడెల్లూచివారకము లయిన వధాగాలు గల చేప చర్మము కూడా తినాలి.

మానముతో పోలిస్తే చేప దుది తక్కువ. కనుక చేపను జాగ్రత్తగా వండి ఆహార్యణంగా వడ్డించాలి.

23 రోజుల పాటు జరిగిన విమాన యుద్ధం

లాభనష్టాల సమీక్ష

అది సెప్టెంబరు 1వ తేదీ మార్గావ్రమయం కావడానికి యంతా గంటంపాటు వ్యవధి ఉన్నది. వంజాబులోని అగ్రగామి ప్రాంతం లోపున్న ఒక విమానాశ్రయంలో ఉన్నట్లుంది తెల్ విమానాలు బయలు దేరుతున్న ిల్లం వినిపించింది. భారత వైమానిక దళానికి చెందిన 28 ఫైటర్ బాంబర్ విమానాలు అయిన పామగ్రీతో జమ్మా కాశ్మీరులోని చాంక్ ప్రాంతంలో నికీ దూసుకు వచ్చిన పాక్ కవచ దళాలను చండాడడానికి హుటా హుటినీ బయలుదేరాయి.

ఇటీవలి భారత పాకిస్తాను సాయుధ సంఘర్షణలో భారత విమానాలు రంగంలోకి రావడం దాడుల అవ్వటినంత సెప్టెంబరు 23 వరకూ కొనసాగాయి. ఈ పోరాటంలో 78 పాకిస్తాను విమానాలు నాశనమైనాయి. పాకిస్తాను వైమానిక స్థావరాలపై భారత విమానాలు రాత్రిపూట జరిపిన అనేక దాడులలో నష్టమైన పాకిస్తాను విమానాల సంఖ్యపైదానిలో చేరలేదు. ఈ 28 కాగా వండిన చేపల పంటకం ఖానాని చక్కటి ఆకరపు.

(ఎస్. ఐ. యు)

రోజుల పోరాటంలోనూ భారత అవి పాకిస్తాన్ ఎస్. 88 కాంక్ దేశానికి చెందిన విమానాలు 36 తెల్ విమానాలని గుర్తించి వాటి మాత్రమే నష్టపడ్డాయి.

పాకిస్తాను రెండు టాంకు దళాలతో అంతర్జాతీయ సరిహద్దునూ, యుద్ధ విరమణ శ్రేణిని దాటి చెందిన 28 ఫైటర్ బాంబర్ విమానాలను మన వైమానికులు ప్రారంభించి నందునే భారత దేశానికి వైమానిక చర్యలు తీసుకోక పాకునికే వ్యతిరేకత. భారత విమాన దళం జరిపిన తొలి దాడిలోనే 14 పాక్ జంబోలను, సుమారు 40 థానీ కళ టాంకుల ద్వంపం చేయబడ్డాయి. రెండు ఇండియన్ వేంపైర్ విమానాల జాడ తెలియలేదు. మరో రెండు డెబ్బతినాయి.

సెప్టెంబరు 3 ఉదయం ఏడు గంటలకు పాకిస్తాను ఫైటర్ విమానాల జాంక్ రంగంలోని మన వైమానిక స్థావరాల చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేయసాగాయి. వాటిని ఎగుర్కొన్నవలసిందిగా మన గ్నాట్ విమానాలకు ఆదేశం వచ్చింది. వరకూ పాక్ వైమానిక స్థావరా ప్యావర్గ్ లిడర్ ట్రిపోల్ కింక్

వంజాక్ పై పాకిస్తాను సైన్యం దాడి ప్రారంభించకుండా నివారించే దుకు సెప్టెంబరు 3న మన సైన్యాలు లాహోర్ రంగంలోకి పురోగమించాయి. మన సైన్యాలకు కాపుడ నైకి స్థావరాల చుట్టూ ప్రదక్షిణలు చేయసాగాయి. వాటిని ఎగుర్కొన్నవలసిందిగా మన గ్నాట్ విమానాలకు ఆదేశం వచ్చింది. వరకూ పాక్ వైమానిక స్థావరా ప్యావర్గ్ లిడర్ ట్రిపోల్ కింక్

(మిగతా 4 వ పేజీలో)

అవెదన్

అద్భుతముగ 'అపవ్'తో త్వరగా, సురక్షితముగా, నిశ్చయముగా తగ్గిపోవును





అవెదన్ అద్భుతమైనది. దీనిని వాడి చూడండి. సాధారణ నెప్పలు, బాధల నుండి విముక్తులగుటకు మీకు సహాయపడుటకు, స్క్విబ్ వారిచే అవెదన్ తీసుకొనబడినది. అవెదన్ సాటిలేనిది! ఇది అద్భుతముగ, అపవ్తో సురక్షితముగా శిశుముగా, ప్రభావముగా బాధను నివారించు శతర బౌధధములను కలిపి తయారు చేయబడినది.

అందువలన అవెదన్ నిమిషములలో పనిచేయును-గంటలకంటే విశ్రాంతి సెనగును! ఇదే అవెదన్ ను నిరవాయకరమైనదిగను, ప్రభావమైనదిగను, అలవాటు అపనదిగను, తక్షణము స్వీకరించుటకు విలుగానుండే బాధ నివారణిగను తయారు చేసినది.

అవెదన్ బిల్లె రూపములో... నీలుచేయబడిన పట్టిలలో దొరకును. ఈ పట్టిలు విలసిని మరియు సునాయనముగా తీసుకొనిపోవచ్చును. తలనెప్పి, పంటిపొటు, నడ్డి నెప్పి, కండరముల నెప్పి, రొంప, పూ మరియు బాధగానుండు రోజులలోను అద్భుతముగ అపవ్తో సున్న అవెదన్ ను శిశుమైన, చాలాసేపు వుండు నివారణకు తీసుకోండి.

వెంటాడు 1-2 బిల్లెలు బిల్లెకు ఇంచుమించు 8 పైసలు బరిదు మాత్రమే!

అవెదన్®

నిమిషాలలో పనిచేయును -
విశ్రాంతి గంటలకంటే వుండును!

III squibb®

విశ్రాంతి గంటలకంటే వుండును!

సాధారణ తెలుగుకర్న

